



دیکھ بھال کرنے والوں
(کیئررز) کے لئے ضروری معلومات



کیا آپ ایک کیئرر (دیکھ بھال کا کام کرنے والا) ہیں؟

اگر آپ اپنے خاندان کے کسی فرد، پارٹنر (ساتھی)، دوست، یا ہمسائے کی دیکھ بھال کرتے ہیں جس کو بیماری، معذوری، کمزوری، ذہنی صحت ٹھیک نہ ہونے یا نشے کی عادت کا شکار ہونے کے باعث دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، تو آپ ایک کیئرر ہیں۔ کیئررز کسی بھی عمر کے ہو سکتے ہیں۔ بچے، بالغ افراد اور بڑی عمر کے لوگ۔

آپ خود دیکھ بھال اور مدد فراہم کرتے ہیں وہ مختلف قسم کی ہو سکتی ہے۔ اس میں روزمرہ کے کاموں میں مدد کرنا شامل ہو سکتا ہے جیسے کہ صبح بستر سے اٹھانا، ذہنی دیکھ بھال جیسے کہ نہانا، دوا دینا، اور بات لینے میں اور کھانا پکانے میں مدد کرنا۔ کسی کی دیکھ بھال کرنے کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان کو جذباتی طور پر سہارا دینا، گھر سے باہر کی دلچسپیوں میں حصہ لینے میں مدد کرنا، دوستی کرنا یا ان کے روپے پیسے کے معاملات کو سنبھالنے میں ان کی مدد کرنا۔

ایک کیئرر ہونے کی وجہ سے آپ کی اپنی جسمانی اور جذباتی صحت پر اثر پڑ سکتا ہے۔ بعض اوقات یہ ذہنی مشقت اور تھکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے لیکن مدد دستیاب ہے۔

پہلا قدم اپنے آپ کو ایک کیئرر کی حیثیت سے پہچانا ہو سکتا ہے۔ مختلف کیونٹریز سے تعلق رکھنے والے لوگوں کیلئے یہ مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ ان کیلئے یہ ایک ایسا جملہ ہو سکتا ہے جس سے وہ واقف نہیں ہوتے یا استعمال نہیں کرتے۔

آپ کے مقامی کیئررز سنٹر سے مدد اور سپورٹ مل سکتی ہے۔

اگر آپ کو علم نہیں ہے کہ آپ اپنے مقامی کیئررز سنٹر سے کیسے رابطہ کریں تو برائے مہربانی ہم سے اس نمبر **0131 467 2994** پر رابطہ کریں یا ای میل کریں **info@mecopp.org.uk** اور ہم آپ کا ان کے ساتھ رابطہ کروا سکتے ہیں۔

آپ اپنے مقامی کیئررز سنٹر کو کیئر انفارمیشن سکاٹ لینڈ کی ویب سائٹ پر بھی ڈھونڈ سکتے ہیں۔

www.careinfoscotland.scot



کیئررز سنٹر کیا ہوتا ہے؟

ایک کیئرر (دیکھ بھال کا کام کرنے والا) کی حیثیت سے، ایسا وقت آنے گا جب آپ کو مشورے، معلومات، عملی یا جذباتی سپورٹ کی ضرورت ہوگی جو آپ کو دیکھ بھال کا کام کرنے میں مدد دے گی۔ آپ کا مقامی کیئررز سنٹر آپ کو یہ سروسز فراہم کر سکتا ہے۔

کیئررز سنٹر کے پاس تربیت یافتہ عملہ اور رضاکارانہ طور پر کام کرنے والے افراد ہوتے ہیں جو آپ کی وسیع پیمانے پر مدد کر سکتے ہیں۔ اس میں ویلفیئر مینٹنس (فلاجی مالی امداد)، مقامی سروسز کے بارے میں معلومات اور آپ ان تک کیسے رسائی کر سکتے ہیں، گروپس میں حصہ لینا، یا آپ کو اپنے خیالات کا اظہار کرنے میں مدد دینا شامل ہو سکتا ہے۔

آپ اپنے بی بی (ڈاکٹر)، سوشل ورکر یا کسی دیگر پیشہ ور فرد سے پوچھ سکتے ہیں جو آپ کی مدد کر رہے ہوں، وہ آپ کے مقامی کیئررز سنٹر سے آپ کا رابطہ کروا سکتے ہیں یا آپ ان سے براہ راست رابطہ کر سکتے ہیں۔

کیئررز سنٹر آپ کی مدد کیلئے موجود ہیں اسلئے برائے مہربانی ان سے رابطہ کریں۔

یہ معلوم کرنے کیلئے کہ آپ کا مقامی کیئررز سنٹر کہاں ہے، برائے مہربانی MECOPP سے اس نمبر **0131 467 2994** پر رابطہ کریں یا ای میل کریں:

info@mecopp.org.uk

آپ اپنے مقامی کیئررز سنٹر کو کیئر انفارمیشن سکاٹ لینڈ کی ویب سائٹ www.careinfoscotland.scot پر بھی ڈھونڈ سکتے ہیں۔



ایک ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان (دیکھ بھال کا کام کرنے والے بالغ فرد کیلئے مدد کا منصوبہ) کیا ہوتا ہے؟

ہر بالغ کیئرر کو ایک ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان کا حق حاصل ہے۔ اگر آپ پہلے ہی اپنے دیکھ بھال کے کام کے متعلق اپنی مقامی کونسل کے ساتھ رابطے میں ہیں تو آپ کو یہ پلان ملنا چاہئے۔ اگر آپ کو اس کے بارے میں بتایا نہیں گیا تو آپ پوچھ سکتے ہیں۔

ایڈلٹ کیئرر پلان کی وجہ سے آپ کو مقامی کونسل کے ساتھ بات چیت کرنے کا موقع ملتا ہے کہ آپ کو اپنے دیکھ بھال کرنے کے کام میں مدد کیلئے کون سی سپورٹ یا سروسز کی ضرورت ہے۔ آپ سے پوچھا جائے گا کہ آپ کس قسم کی مدد فراہم کرتے ہیں، یہ کام آپ پر اور آپ کی اپنی زندگی گزارنے کی اہلیت پر کیا اثر ڈالتا ہے اور آپ کیلئے کیا اہم ہے۔

بہت سی ایسی باتیں ہیں جو ایک کیئرر کی حیثیت سے آپ پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے معیار زندگی کے بارے میں بات چیت کرنا چاہیں کہ آپ ان چیزوں کو کرنے کیلئے زیادہ وقت کیسے نکالیں جو آپ کیلئے اہمیت رکھتی ہیں یا آپ کو کوئی مالی، صحت سے متعلق یا جذباتی پریشانی ہو سکتی ہیں۔ آپ قانونی مسائل کے بارے میں فکرمند ہو سکتے ہیں یا آپ کے گھر کے ماحول کو بہتر بنانے کیلئے کیا کیا جا سکتا ہے جیسے کہ امدادی سامان اور حسبِ منشاء تہہ بلیاں۔

ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان آپ کی اور کونسل کی مدد کرے گا یہ جاننے کیلئے کہ کون آپ کی ضروریات کے مطابق سب سے اچھی مدد فراہم کر سکتا ہے اور یہ مدد کیسے کی جا سکتی ہے۔

یہ بات مفید ہو سکتی ہے کہ پہلے آپ کچھ وقت کیلئے اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ اپنے ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان میں کیا شامل کرنا پسند کریں گے۔ آپ کا مقامی کیئرر سنٹراس معاملے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو علم نہیں ہے کہ آپ اپنے مقامی کیئرر سنٹراس سے کیسے رابطہ کریں تو برائے مہربانی ہم سے اس نمبر **0131 467 2994** پر رابطہ کریں یا ای میل کریں info@mecopp.org.uk اور ہم آپ کا ان کے ساتھ رابطہ کروا سکتے ہیں۔

آپ اپنے مقامی کیئرر سنٹراس کو کیئر انفارمیشن سکاٹ لینڈ کی ویب سائٹ پر بھی ڈھونڈ سکتے ہیں۔

www.careinfoscotland.scot



ینگ کیئر سٹیٹمنٹ (دیکھ بھال کا کام کرنے والے نوجوان کا تحریری ریکارڈ) کیا ہوتا ہے؟

ینگ کیئر زینچے نوجوان افراد ہوتے ہیں جن کی عمر آٹھارہ برس سے کم ہوتی ہے جو اپنے خاندان کے کسی فرد کی دیکھ بھال کرتے ہیں کیونکہ اس فرد کو کوئی معذوری ہوتی ہے یا وہ بیمار ہوتا ہے۔ اگر آپ کی عمر آٹھارہ برس ہے اور آپ ابھی سکول جاتے ہیں تو آپ بھی ایک نوجوان کیئر ہیں۔ آپ اپنے ماں یا باپ، دادا، اداوی، نانا، نانی، بھائی، بہن یا خاندان کے کسی اور فرد کی مدد کر سکتے ہیں جیسے کہ کھانا پکانا، صفائی اور دھلائی کرنا۔ آپ ان کی کپڑے پہننے، چلنے پھرنے اور ادویات لینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ایک ینگ کیئر ہونے کی حیثیت سے آپ اضافی مدد فراہم کرتے ہیں، اس سے آپ کی تعلیم اور سماجی زندگی پر اثر پڑ سکتا ہے۔ آپ کو اپنا ہوم ورک کرنے یا اپنے دوستوں کیلئے وقت نکالنے میں مشکل ہو سکتی ہے۔ ایک ینگ کیئر ہونے کی وجہ سے آپ کی جسمانی اور جذباتی صحت پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔

ایک ینگ کیئر ہونے کی حیثیت سے آپ ینگ کیئر سٹیٹمنٹ کا حق رکھتے ہیں۔ اس سے آپ کو ایک پیشہ ور فرد کو یہ بتانے میں مدد ملے گی کہ ایک ینگ کیئر ہونا آپ کو کیسا لگتا ہے۔ آپ جس قسم کی مدد فراہم کرتے ہیں یہ اس کا ایک تحریری ریکارڈ ہوتا ہے، اس کام کا آپ پر کیا اثر پڑتا ہے، اور سب سے زیادہ اہم بات، یہ ایک ریکارڈ ہوتا ہے کہ آپ کیلئے کیا اہم ہے اور آپ کو کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ینگ کیئر سٹیٹمنٹ میں درج معلومات کو یہ پتہ لگانے کیلئے استعمال کیا جائے گا کہ آپ کی کتنے اچھے طریقے سے مدد کی جائے۔

اگر آپ کی مقامی اتھارٹی یہ آگاہی رکھتی ہے کہ آپ ایک ینگ کیئر ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ وہ آپ کو ایک ینگ کیئر سٹیٹمنٹ دیں۔ دیگر پیشہ ور افراد جیسے کہ آپ کا گائڈنس ٹیچر یا ایک ہیلتھ پرو فیشنل (ڈاکٹر وغیرہ) جو آپ کی مدد کرتے ہیں، وہ بھی ایک ینگ کیئر سٹیٹمنٹ تیار کر سکتے ہیں۔ آپ لوگوں کو بھی بتا سکتے ہیں کہ آپ ایک ینگ کیئر ہیں اور ایک ینگ کیئر سٹیٹمنٹ کیلئے درخواست کر سکتے ہیں۔

یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ کے پاس ینگ کیئر سٹیٹمنٹ ہو اگر آپ یہ سٹیٹمنٹ نہیں لینا چاہتے۔ یہ آپ کی اپنی مرضی ہے لیکن اس کے ہونے کی وجہ سے یہ بات یقینی ہوگی کہ آپ کی بات سنی جائے گی، خصوصاً ان فیصلوں کے بارے میں جن کا آپ پر اثر پڑتا ہے۔

یہ بات مفید ہو سکتی ہے کہ پہلے آپ کچھ وقت کیلئے اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ اپنی ینگ کیئر سٹیٹمنٹ میں کیا شامل کرنا پسند کریں گے۔ آپ کی مقامی ینگ کیئر سروس یا کیئر سنٹر اس معاملے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ نہیں جانتے کہ آپ اپنی مقامی ینگ کیئر سروس یا کیئر سنٹر سے کیسے رابطہ کریں تو برائی مہربانی ہم سے اس نمبر **0131 467 2994** پر رابطہ کریں یا ای میل info@mecopp.org.uk کریں اور ہم ان سے آپ کا رابطہ کروائیں گے۔

آپ اپنے مقامی کیئر سمنٹ کو کیئر انفارمیشن سکاٹ لینڈ کی ویب سائٹ پر بھی ڈھونڈ سکتے ہیں۔

www.careinfoscotland.scot

ہسپتال میں قیام کے بعد گھر جانا

جب ایک شخص ہسپتال سے گھر آتا ہے تو کسی کیئرر (دیکھ بھال کا کام کرنے والا) کیلئے یہ ایک تھکاد دینے والا مشکل وقت ہو سکتا ہے۔ اُن کو اضافی مدد اور سپورٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے تاکہ اِس بات کو یقینی بنایا جائے کہ وہ باحفاظت گھر واپس آسکیں۔ آپ کو نئے کام کرنے کی عادت ڈالنی پڑ سکتی ہے جیسے کہ ادویات دینا یا ایسا سامان استعمال کرنا جس کو آپ پہلے استعمال نہیں کرتے تھے۔

اِس بات سے مدد مل سکتی ہے اگر آپ اُن کے ہسپتال سے گھر واپس جانے سے قبل اِن چیزوں کے بارے میں بات چیت کریں اور منصوبہ بنائیں۔

آپ معلومات حاصل کر سکتے ہیں کہ وہ کب گھر واپس جا سکتے ہیں اور کون سی مدد فراہم کی جائے گی۔ آپ ہسپتال کے عملے کو یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ آپ گھر پر اُن کی دیکھ بھال کرنے کے بارے میں کیا سوچتے ہیں، آپ یہ کام کیسے کر پائیں گے اور آپ کو ایک کیئرر کی حیثیت سے کس اضافی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ اُن کو دی جانے والی ادویات کے بارے میں یا کون سے کیونٹی ہیتھ پرڈکٹس (شعبہ صحت کے پیشہ ور افراد) اُن کی صحت کے معاملات کو دیکھیں گے، اِس کے بارے میں سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ جس قدر جلد ممکن ہو سکے آپ ہسپتال کے عملے کو آگاہ کریں کہ آپ اُن کے کیئرر ہیں۔ اُن کو بتائیں کہ آپ اِس کام میں حصہ لینا چاہتے ہیں ورنہ وہ آپ کے خیالات کو اہمیت نہیں دے پائیں گے۔

ہیلتھ اور سوشل ورک سے متعلق مختلف پیشہ ور افراد مریض کو ہسپتال سے فارغ کرنے کے کام میں شامل ہو سکتے ہیں، اِس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ صحیح مدد فراہم کی جائے۔

آپ کے مقامی کیئررز سنٹر میں مدد اور سپورٹ دستیاب ہے۔

اگر آپ کو علم نہیں کہ آپ اپنے مقامی کیئررز سنٹر سے کیسے رابطہ کریں تو برائے مہربانی ہم سے اِس نمبر **0131 467 2994** پر رابطہ کریں یا ای میل کریں، info@mecopp.org.uk اور ہم اُن سے آپ کا رابطہ کرنا سکتے ہیں۔

آپ اپنے مقامی کیئررز سنٹر کو کیئر انفارمیشن سکاٹ لینڈ کی ویب سائٹ www.careinfoscotland.scot پر بھی ڈھونڈ سکتے ہیں۔



شارٹ بریکس (مختصر وقفے)



کسی کی دیکھ بھال کرنا نیکی کا کام ہو سکتا ہے، لیکن اس سے جسمانی و ذہنی تھکاوٹ بھی ہو سکتی ہے۔ اس سے آپ کی دونوں جسمانی اور جذباتی صحت اور تندرستی پر اثر پڑ سکتا ہے۔ دیکھ بھال کے کام اور ذمہ داریوں سے کچھ وقت نکالنے پر آپ کو اپنا خیال رکھنے میں مدد مل سکتی ہے اور آپ اپنی دیکھ بھال کا کام ٹھیک طور پر کر سکتے ہیں۔

اپنے دیکھ بھال کے کام سے وقت نکالنے کو اکثر شارٹ بریک کہا جاتا ہے یا بعض اوقات اس کو اسپاٹ بھی کہا جاتا ہے۔ شارٹ بریکس لینے سے کیئرر کو اپنی پسندیدہ سرگرمیوں میں حصہ لینے کا موقع ملتا ہے، جگہ تبدیل ہوتی ہے، آپ کو نئی مختلف سرگرمی کرنے کی کوشش کرتے ہیں، دوستوں کے ساتھ اچھا وقت گزارتے ہیں یا صرف آپ اکیلے اچھا وقت گزارتے ہیں۔

ضروری بات جس کو یاد رکھا جائے وہ یہ ہے کہ کیئرر کیلئے شارٹ بریک لینے کا مقصد یہ ہے کہ انہیں اپنے دیکھ بھال کے کام سے بریک ملے اور ان کی ذاتی صحت اور تندرستی کو سپورٹ ملے۔ بہترین شارٹ بریک وہ ہوتی ہے جو آپ کی ضرورت بات کیلئے مناسب ہو۔

شارٹ بریکس کی کئی قسمیں ہو سکتی ہیں اور آپ خود اکیلے بریک لے سکتے ہیں یا اس شخص کے ساتھ جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔ یہ ایک دن کا ٹرپ، ہفتہ وار سرگرمی ہو سکتی ہے جیسے کہ ایک گروپ یا کلاس میں جانا، رات باہر گزارنے کے ٹرپس یا ایک لمبے عرصے کیلئے گھر سے دور جانا۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی آپ کے گھر پر آئے اور کچھ عرصے کیلئے دیکھ بھال کرنے کے کام کو سہارا بنام دے تاکہ آپ کو اپنے لئے وقت مل سکے۔

شارٹ بریکس میں یہ بھی شامل ہو سکتا ہے کہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہوں وہ خود گھر سے باہر ایک بریک کیلئے جائے تاکہ آپ کو اپنے لئے وقت مل سکے۔

اگر آپ شارٹ بریکس کے بارے میں مزید معلومات لینا چاہتے ہیں اور ان تک رسائی کیسے ہو سکتی ہے، آپ اپنے مقامی کیئررز سنٹر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے مقامی کیئررز سنٹر کو کیئر انفارمیشن سکاٹ لینڈ کی ویب سائٹ www.careinfoscotland.scot پر ڈھونڈ سکتے ہیں۔

شیرڈ کیئر سکاٹ لینڈ کے پاس بھی بہت سی معلومات ہوتی ہیں جو صحیح شارٹ بریک کے بارے میں پتہ لگانے میں آپ کی مدد کرتی ہیں، اس میں سرورسز کی ڈائریکٹری، معلوماتی لیفٹ اور فنڈنگ کی معلومات شامل ہیں۔ شیرڈ کیئر سکاٹ لینڈ کی ویب سائٹ پر آپ کو مزید معلومات مل سکتی ہیں:

www.sharedcarescotland.org.uk

یا آپ ہم سے اس نمبر **0131 467 2994** پر یا بذریعہ ای میل info@mecopp.org.uk رابطہ کر سکتے ہیں اور ہم صحیح ادارے سے رابطہ کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔



MECOPP
Norton Park
57 Albion Road
Edinburgh
EH7 5QY

0131 467 2994

info@mecopp.org.uk

www.mecopp.org.uk

MECOPP gratefully acknowledges the financial support provided by the Charities Aid Foundation in making the production and publication of this resource possible. We would also like to thank the Scottish Young Carers Services Alliance and Shared Care Scotland for their contribution to the relevant content.

Minority Ethnic Carers of People Project (MECOPP) is a charity registered in Scotland, Charity no. SC029700, and a registered company, no. SC202715.